

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО УСТРОЙСТВА «ПЛОЩАДКА» НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ УО «ВГМУ»

Васёха А.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Среди двигательных качеств на первое место всегда ставят силу. Действительно, без проявления силы мышц вообще невозможно движение живого организма. Под силой как двигательным качеством понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных усилий. Сила мышц измеряется динамометрией, тензометрией, или определяется с помощью контрольных упражнений: поднятие штанги, подтягивание в висе на перекладине и др. [1].

Развитие физических качеств занимает важное место в физическом воспитании студентов. Однако, сохраняется отрицательная тенденция уровня развития физических качеств, обучающихся в УВО, особенно старших курсов. Анализ контрольных упражнений по подтягиванию из виса на высокой перекладине показывает, что более 30 % студентов имеют низкий уровень физической подготовленности, а более 20 % не подтягиваются ни одного раза. Недостаточный уровень физической подготовленности – причина ограничений в двигательных способностях и создает трудности в дальнейшем при прохождении военной службы [2].

В контексте рассматриваемого вопроса, анализ литературных источников показывает, что в настоящее время отечественными авторами изучены вопросы:

- силовые способности, критерии их оценки, оценка силовой подготовленности в процессе физического воспитания;
- влияние морфофункциональных показателей и индивидуальных темпов развития организма на уровень силовой подготовленности;
- средства и методы развития силовых способностей у юношей, применение тренажеров и тренировочных устройств в подготовке к контрольным нормативам по подтягиванию на перекладине [3].

Сложившаяся ситуация закономерно объясняет стремление специалистов физической культуры к повышению качества физического воспитания студентов, заставляет специалистов не только уточнять отдельные, устоявшиеся принципы существующей системы образования, но и формировать новые, часто нестандартные подходы и методы оценки в преодолении накопившихся в теории и методике преподавания учебных дисциплин противоречий [4].

Цель работы. Анализ динамики изменения силовых способностей у юношей, занимающихся на тренировочном устройстве «площадка».

Материал и методы. В педагогическом эксперименте участвовали студенты юноши 1 курса лечебного факультета УО «ВГМУ», отнесённые к основному медицинскому отделению, контрольная (КГ), и экспериментальная (ЭГ) по 10 человек, близкие по средним показателям физического развития и физической подготовленности. В КГ развитие силы осуществлялось по традиционной методике, в ЭГ использовалась методика занятий с использованием тренировочного устройства «Площадка». Программа исследования предусматривала два этапа, которые были реализованы на базе «УО «ВГМУ». На первом этапе изучали и анализировали научно-методическую литературу, проводились контрольные упражнения, по оценке силовых способностей юношей. Во время второго этапа применялась методика с использованием тренировочного устройства «Площадка», при работе на которой выполняются следующие действия: юноша становится на «площадку», к которой прикреплены грузы (противовесы), компенсирующие некоторую часть веса занимающегося. Вес груза устанавливается с дискретностью до одного килограмма. Высота перекладины устанавливается в зависимости от роста студента.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно - методической литературы, метод контрольных упражнений, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты и обсуждения. После второго этапа педагогического эксперимента мы повторили контрольные упражнения в подтягивании. Полученные в результате исследования данные были обработаны методами математической статистики и представлены в (табл.)

Таблица. Динамика подтягиваний в экспериментальной и контрольной группах

Показатель	Показатели кол-ва подтягиваний до эксперимента (n –10)		Показатели кол-ва подтягиваний после эксперимента (n -10)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Количество подтягиваний на перекладине	4,2±1,35	4,3±1,46	8,2±2,05	5,1±1,86

Следует отметить, что посещаемость занятий по физической культуре у студентов экспериментальной и контрольной групп составляла более 90 %. Однако показатели силовой подготовленности у экспериментальной группы оказались статистически достоверно выше ($P < 0,05$), чем у контрольной группы. Исходя, из полученных результатов педагогического эксперимента мы можем констатировать, что применение тренировочного устройства «Площадка» и методы, использованные на учебных занятиях, показали свою эффективность в силовой подготовке студентов.

Выводы. Используемое нами тренировочное устройство «Площадка» позволяет повысить эффективность учебного процесса развития силовых способностей на занятиях физической культуры у студентов юношей. Результаты педагогического эксперимента подтверждают, что использование тренажерного устройства «Площадка» и физические упражнения, применяемые на нём, имеет ряд преимуществ по сравнению с другими методами силовой подготовки студентов, прирост результатов выполнения контрольного упражнения по подтягиванию в висе оказался статистически достоверным ($P < 0,05$).

Литература:

1. Столбицкий, В. В. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медиков медицинских вузов : учеб.-метод. пособие / В. В. Столбицкий. – Витебск : ВГМУ, 2012. – 119 с.
2. Шкирьянов, Д. Э. Врачебно-педагогический контроль в физическом воспитании студентов-медиков : метод. рекомендации / Д. Э. Шкирьянов. – Витебск : ВГМУ, 2017. – 64 с.
3. Ткачук, Д. Э. Сравнительная характеристика уровня физических качеств у студентов-медиков Республики Беларусь и Украины / Е. Г. Ткачук, Д. Э. Шкирьянов // Навукова-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – 2017. – Вып. 3(84). – С. 108–112.
4. Лаппо, В. А. Использование специализированной системы подтягиваний на перекладине для развития силовых качеств у юношей / В. А. Лаппо, А. А. Васёха // Достижения фундам., клин. медицины и фармации : материалы 71 науч. сессии сотрудников ун-та, 27–28 янв. 2016 г. / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2016. – С. 434–435.

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Каныгина А.В., Каныгина Л.Н., Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Здоровье и учеба студенческой молодежи взаимообусловлены и взаимосвязаны. Чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает ценность и подлинный смысл. Чтобы студенты хорошо адаптировались к условиям обучения в УВО, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы регулярная оптимальная двигательная активность и здоровый образ жизни.

Проведение социологических исследований позволяет привлекать к обсуждению и решению разнообразных проблем, касающихся организации